Polar RS800CX™

Démarrage rapide

POLAR®

LISTENS TO YOUR BODY

Table des matières

1. PIÈCES DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR RS800CX 3
Accessoires optionnels 5

2. DÉMARRAGE RAPIDE 6
Agencement des menus..... 8

3. PRÉPARER VOTRE SÉANCE..... 9
Programmer votre entraînement..... 9
Utiliser un accessoire avec votre cardio RS800CX 10

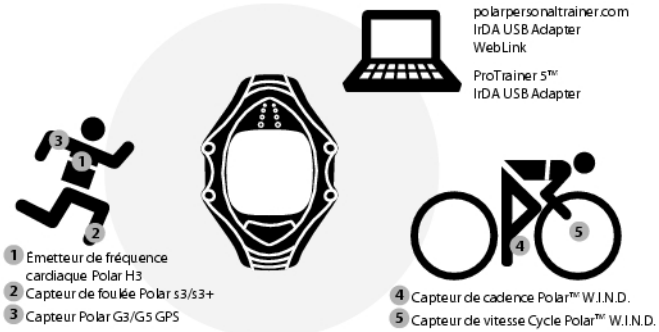
4. ENTRAÎNEMENT 11
Mettre l'émetteur de fréquence cardiaque en place 11
Démarrer votre séance..... 12
Données qui s'affichent à l'écran 13
Personnaliser l'affichage 16
Combiner des exercices 16

5. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT 17

6. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE.... 18
Entretien et réparations..... 18
Entretenir votre produit 18
Service après-vente..... 19
Remplacer les piles..... 19
Précautions d'emploi 21
Interférences au cours de l'exercice 21
Réduire les risques liés à la pratique d'une activité physique..... 22
Caractéristiques techniques..... 24
Garantie Internationale Polar..... 27

1. PIÈCES DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR RS800CX

Félicitations ! Vous venez d'acquérir le système d'entraînement le plus complet, conçu pour répondre à vos besoins les plus spécifiques. Ce guide vous aidera dans l'utilisation de votre nouveau cardio Polar RS800CX. Pour obtenir des informations plus détaillées, veuillez consulter le manuel d'utilisation complet figurant sur le CD-ROM inclus.



Téléchargez le manuel d'utilisation complet à partir du CD et parcourez-le attentivement pour utiliser au mieux toutes les fonctions de votre cardio. Vous pouvez télécharger la dernière version du manuel d'utilisation complet et du présent guide de démarrage rapide sur www.polar.com/support.

- Cardiofréquencemètre Polar RS800CX : affiche et enregistre votre fréquence cardiaque ainsi que vos données d'exercice pendant votre séance d'entraînement.
- Émetteur de fréquence cardiaque Polar H3 : envoie le signal de fréquence cardiaque au cardio. Se compose d'un connecteur et d'une ceinture.
- CD-ROM : inclut le logiciel **Polar ProTrainer 5 ™** et le manuel d'utilisation complet pour le cardio RS800CX.

  Avec le logiciel Polar ProTrainer 5, vous pouvez planifier votre séance avec de nombreuses options et transférer ensuite ces réglages vers votre produit Polar. Après l'entraînement, vous pouvez analyser les résultats avec des graphiques variés personnalisables selon vos besoins.

  Vous pouvez aussi transférer vos données d'entraînement vers le service Web polarpersonaltrainer.com, journal d'entraînement en ligne et communauté d'entraînement interactive vous aidant à rester motivé.

Accessoires optionnels

- Capteur de foulée Polar s3/s3+™ W.I.N.D. : transmet à votre cardio les mesures de vitesse/d'allure et de distance. Mesure également la cadence de course et la longueur de foulée.
- Capteur Polar G3/G5 GPS™: fournit des données de vitesse, distance et géolocalisation, ainsi que des informations sur le parcours, quels que soient les sports outdoor pratiqués, grâce à la technologie Global Positioning System (GPS).

Transférez vos données de parcours vers le logiciel Polar ProTrainer 5 pour les visualiser dans Google Earth ou les convertir en fichier GPX. Pour plus d'informations, consultez l'aide du logiciel.

- Capteur de vitesse Cycle Polar™ W.I.N.D. : mesure la vitesse et la distance à vélo.
- Capteur de cadence Polar™ W.I.N.D.: mesure la cadence, c.-à-d. le nombre de tours de pédale par minute à vélo.

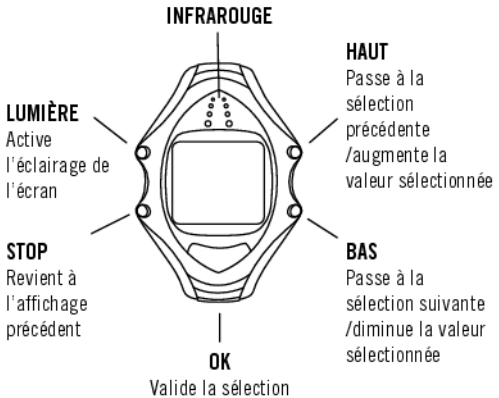
Des didacticiels vidéo sur l'utilisation de ces accessoires sont disponibles sur www.polar.com/en/polar_community/videos.

2. DÉMARRAGE RAPIDE

Avant de démarrer l'entraînement avec votre cardio, personnalisez les réglages de base. Soyez aussi précis que possible. En effet ces données influent sur l'exactitude des informations que vous recevrez sur votre performance.

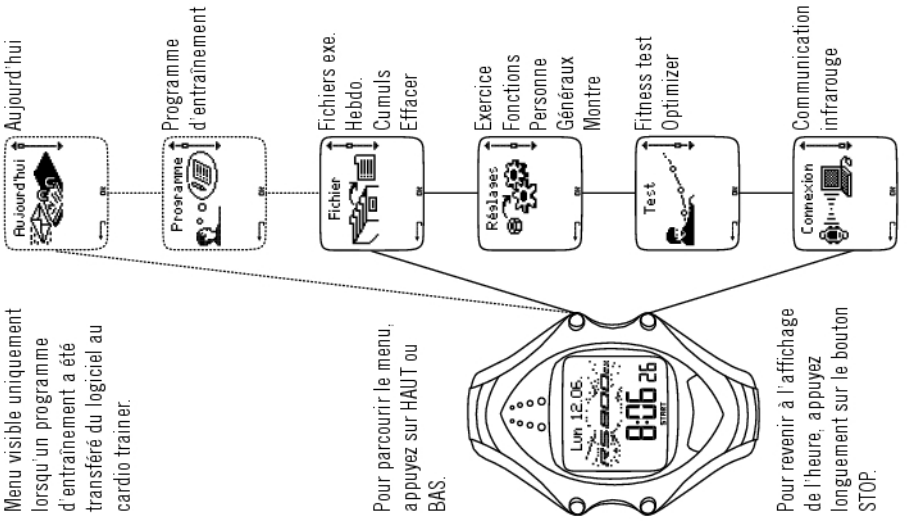
Pour ajuster les valeurs, utilisez les boutons HAUT, BAS et validez avec le bouton OK. Les valeurs défilent plus vite lorsque vous appuyez longuement sur les boutons HAUT ou BAS.

1. Pour activer votre cardio, appuyez sur OK deux fois.
2. Le logo Polar apparaît. Appuyez sur OK.
3. **Langue** : sélectionnez **English**, **Deutsch**, **Español**, **Français** ou **Italiano**.



4. **Démarrer par réglages initiaux** s'affiche. Appuyez sur OK.
5. **Heure** : sélectionnez le mode **12h** ou **24h**. En mode **12h**, sélectionnez **AM** ou **PM**. Réglez l'heure.
6. **Date** : réglez la date d'aujourd'hui, jj=jour, mm=mois, yy=année.
7. **Unités** : sélectionnez les unités du système métrique (kg/cm/km) ou du système anglo-saxon (lb/ft/mi).
8. **Poids** : ajustez votre poids. Pour changer les unités, appuyez longuement sur le bouton LUMIERE.
9. **Taille** : ajustez votre taille. Si vous utilisez les unités anglo-saxonnes, saisissez votre taille d'abord en pieds (ft) puis en pouces (in).
10. **Date naiss.** : ajustez votre date de naissance ; jj = jour, mm = mois, aa = année.
11. **Sexe** : Sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.
12. **Réglages OK ?** s'affiche. En sélectionnant **Oui** : les réglages sont validés et sauvegardés. Le cardio affiche l'heure. Sélectionnez **Non** si vous souhaitez modifier les réglages. Appuyez sur STOP pour revenir aux données que vous souhaitez modifier.

Agencement des menus



3. PRÉPARER VOTRE SÉANCE

Programmer votre entraînement

Vous pouvez utiliser les exercices pré-établis ou créer les vôtres à l'aide du cardio RS800CX. Allez dans **Réglages** > **Exercice**. Les exercices suivants sont installés sur votre cardio :

- **Libre** : aucun réglage préprogrammé.
- **Basique** : séance de base à intensité modérée. Durée 45 min.
- **Intervalle** : séance de fractionné. L'exercice commence par un échauffement de 15 minutes, suivi d'intervalles de 1km avec 3 minutes de récupération, répétés 5 fois. Cette séance se termine par 15 minutes de retour au calme.
- **OwnZone** : le cardio détermine automatiquement votre zone de fréquence cardiaque aérobie personnelle : votre OwnZone. Durée suggérée de l'exercice : 45 minutes.
- **Ajouter nouveau** : créez et sauvegardez votre propre exercice. Vous pouvez sauvegarder jusqu'à 10 exercices + 1 exercice libre sur votre cardio.

Pour savoir comment créer de nouveaux exercices sur votre cardio, consultez le chapitre *Se préparer à l'entraînement* dans le manuel d'utilisateur.

Vous pouvez aussi créer des exercices plus variés et les transférer vers votre cardio via Polar ProTrainer 5 .

Utiliser un accessoire avec votre cardio RS800CX

Le cardio Polar RS800CX est compatible avec les capteurs Polar W.I.N.D suivants :

Le **capteur de foulée s3/s3+ W.I.N.D Polar**, le **capteur GPS Polar G3/G5**, les **capteur de vitesse** et **de cadence W.I.N.D Polar** pour le vélo.

Si vous acquérez un nouveau capteur, il doit être activé et détecté par le cardio. Ce processus est appelé détection et prend quelques secondes. La détection permet de vérifier si votre cardio reçoit des signaux émis par votre émetteur et votre capteur uniquement, et aussi de s'entraîner en groupe, sans risque d'interférences entre utilisateurs. Pour en savoir plus, consultez le chapitre *Réglages des Fonctions* dans le manuel d'utilisateur.

Avant de participer à une compétition - évènement, réalisez bien le processus de détection chez vous. Vous éviterez ainsi les interférences liées à la portée importante de la transmission.

Si vous avez acheté le capteur et le cardio dans un même coffret, le capteur aura déjà été "détecté" pour être compatible avec le cardio. Auquel cas, vous n'avez qu'à activer le capteur sur votre cardio. Pour en savoir plus, consultez le chapitre *Réglages des Fonctions* dans le manuel d'utilisateur.

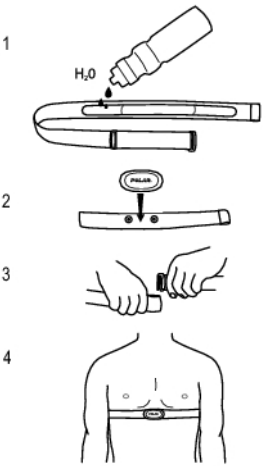
4. ENTRAÎNEMENT

Mettre l'émetteur de fréquence cardiaque en place

Mettez l'émetteur de fréquence cardiaque en place afin de mesurer la fréquence cardiaque.

1. Humidifiez la zone des électrodes de la ceinture.
2. Fixez le connecteur à la ceinture.
3. Positionnez la ceinture autour de votre poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, puis fermez le crochet de l'autre côté de la ceinture.
4. Réglez la longueur de la ceinture afin de l'ajuster confortablement. Vérifiez si les zones des électrodes humidifiées sont bien ajustées contre votre peau et si le logo Polar du connecteur est centré et à l'endroit.

Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque utilisation. La sueur et l'humidité peuvent conserver les électrodes humides et le cardio activé. Cela réduira la durée de vie de la pile du capteur de fréquence cardiaque. Pour obtenir des instructions de lavage plus détaillées, reportez-vous à Informations importantes.



Démarrer votre séance

Mettez en place l'émetteur de fréquence cardiaque et un capteur* en option comme indiqué dans le manuel d'utilisation de l'émetteur.

1. Démarrez la mesure de la fréquence cardiaque en appuyant sur OK sur le cardio. Votre fréquence cardiaque apparaît à l'écran dans les 15 secondes.
2. Si vous utilisez un capteur* de foulée ou de vélo pendant l'entraînement, sélectionnez-le dans **Réglages** > **Chau./Vélos**. Pour utiliser un capteur GPS, sélectionnez **Réglages** > **GPS** > **Activé**.
3. Restez immobile et attendez que le cardio détecte le signal du capteur (le symbole de coureur/cycliste/GPS cesse de clignoter).
4. Démarrez l'enregistrement de l'exercice en appuyant sur OK.

Vous pouvez aussi voir ou modifier différents réglages avant votre exercice en sélectionnant **Réglages**. Pour plus d'informations concernant tous les réglages disponibles, reportez-vous au manuel d'utilisation.

*Capteur de foulée Polar s3/s3+ W.I.N.D., capteur de vitesse Cycle W.I.N.D. ou capteur de cadence W.I.N.D. en option requis.

Données qui s'affichent à l'écran

Votre cardio vous permet de voir simultanément trois lignes de données sur votre exercice. Vous pouvez voir différents affichages en appuyant sur HAUT ou BAS. Le nom de la vue apparaît pendant quelques secondes. Le nom de la vue indique le type de donnée affichée sur la ligne inférieure. L'affichage varie en fonction des capteurs que vous avez installés, des fonctions qui ont été paramétrées sur **Activé** et du type d'exercice que vous êtes en train de réaliser.

Données affichées par défaut :

Vue **FC**
Vitesse/allure / Calories
Chronomètre
FC

Vue **Chronomètre**
Calories
Heure
Chronomètre

Vue **Temps Lap**
Suivi zone cible
FC
Temps Lap

Vue **Vitesse/allure**
Cadence
Distance
Vitesse/allure

Vue **Distance**
Compte à rebours
Suivi zone cible
Distance / Temps Lap

Vue **Altitude** (affichée uniquement si l'altitude est activée dans **Réglages** > **Fonctions**.
FC
Ascension
Altitude

Exercice créé depuis Polar ProTrainer 5
Si vous avez téléchargé un programme depuis le logiciel, vous pouvez consulter les détails de votre séance dans une vue séparée. Pour plus d'informations, reportez-vous à Réaliser votre exercice programmé. Vous ne pourrez pas modifier cet affichage depuis le cardio.

Personnaliser l'affichage

Vous pouvez personnaliser l'affichage de votre cardio pour afficher les données que vous souhaitez pendant l'entraînement, depuis le cardio ou le logiciel ProTrainer 5. Les informations disponibles dépendent des fonctions activées. Pour plus d'informations, reportez-vous à *Personnaliser l'affichage du cardio* dans le manuel d'utilisation.

Combiner des exercices

Le cardio RS800CX vous permet de combiner des exercices consécutifs. Si vous démarrez une nouvelle séance d'exercices moins d'une heure après la précédente, le message **Combiner exercices ?** s'affiche.

Pour combiner votre séance d'exercices actuelle avec le fichier d'exercice précédent, sélectionnez OUI. La vue d'exercices multisport est affichée pendant l'entraînement. Dix exercices maximum peuvent être combinés.

Vue **Multisport**
Distance totale de l'exercice combiné
Calories totales de l'exercice combiné
Durée totale de l'exercice combiné

Grâce au logiciel Polar ProTrainer 5, vous pouvez combiner des exercices après l'entraînement et les analyser plus en détails. Pour plus d'informations, reportez-vous à l'aide du logiciel Polar ProTrainer 5.

5. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Prenez soin de votre émetteur de fréquence cardiaque après l'exercice. **Détachez le connecteur de l'émetteur de fréquence cardiaque de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque utilisation**. Pour obtenir des instructions d'entretien complètes, reportez-vous à Entretien et réparations.

Pour consulter les données de base de votre performance, consultez **Fichier** sur votre cardio. Pour une analyse plus détaillée, transférez les données vers Polar ProTrainer 5. Le logiciel vous permet d'analyser les données de différentes façons.

- **Fichiers exe.** peut contenir jusqu'à 99 fichiers d'exercice.
- Dans **Hebdo.**, vous pouvez voir le résumé de vos séances pour les 16 dernières semaines.
- Dans **Cumuls**, les données enregistrées au cours de toutes vos séances d'exercice sont cumulées.
- **Effacer** les fichiers. Pour consulter les données d'exercice, appuyez sur OK et faites défiler les données avec les boutons HAUT et BAS.

Pour plus d'informations sur l'analyse des données d'entraînement et leur transfert vers le logiciel ProTrainer 5, consultez le manuel d'utilisation.

6. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE

Entretien et réparations

Entretenir votre produit

Cardiofréquencemètre : Veillez à la propreté de votre cardio. Nettoyez-le avec de l'eau et du savon doux, puis rincez-le à l'eau. N'immergez pas le cardio dans l'eau. Séchez-le soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

Connecteur : Détachez le connecteur de la ceinture après chaque utilisation et séchez-le avec un linge doux. Si nécessaire, nettoyez le connecteur avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez jamais d'alcool ni aucun matériel abrasif (laine d'acier ou produits chimiques de nettoyage p. ex.).

Ceinture : Après chaque utilisation, rincer la ceinture à l'eau et pendez-la pour qu'elle sèche. Si nécessaire, nettoyez doucement la ceinture avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez pas de savon hydratant sous peine de laisser des résidus sur la ceinture. Ne faites pas tremper la ceinture, ne la repassez pas, ne la nettoyez pas à sec ou à la javel. N'étirez pas la ceinture et ne pliez pas trop pas les zones des électrodes.

Vérifiez l'étiquette de votre ceinture pour voir si celle-ci est lavable en machine. Ne passez jamais la ceinture ou le connecteur au sèche-linge !

Séchez et stockez la ceinture et le connecteur séparément afin d'optimiser la durée de vie de la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque. Rangez votre cardio et votre émetteur de fréquence cardiaque dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). N'exposez pas le cardio et l'émetteur de fréquence cardiaque aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou toujours fixé sur le support guidon de vélo.

Service après-vente

Durant les 2 ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle (autre que le remplacement de la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque). La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro.

Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page www.polarfrance.fr/fr/support.

Enregistrez votre produit Polar sur http://register.polar.fi/. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.

Remplacer les piles

Pour remplacer vous-même les piles du cardio ou de l'émetteur de fréquence cardiaque, suivez attentivement les instructions du manuel d'utilisation. Les piles se remplacent toutes de la même façon. Des didacticiels vidéo sur le remplacement des piles sont disponibles sur www.polar.com/en/polar_community/videos.

Vous pouvez aussi vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour faire remplacer la pile. Votre émetteur subira également un contrôle complet.

L'utilisation excessive du rétro-éclairage du cardio affaiblit la pile plus rapidement. En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais sera désactivé dès le retour à une température normale. Afin de ne pas endommager le couvercle du compartiment de la pile, il est conseillé de ne l'ouvrir que lors du remplacement de la pile. Si vous remplacez vous-même la pile, assurez-vous que le joint d'étanchéité n'est pas endommagé, sinon vous devrez aussi le remplacer. Vous pouvez acheter les kits joint d'étanchéité/pile auprès des revendeurs Polar bien achalandés et des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis et au Canada, les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont disponibles auprès des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis, les kits joint d'étanchéité/piles sont également disponibles sur le site www.shoppolar.com. Recherchez la boutique en ligne shoppolar propre à votre pays sur www.polar.com.

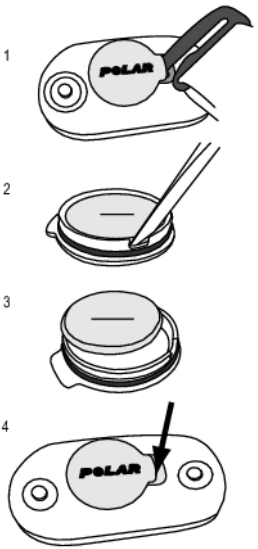
Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être mises au rebut dans le respect de la réglementation locale.

Remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque

1. Ouvrez le couvercle du compartiment de la pile à l'aide de l'attache située sur la ceinture.
2. Retirez la pile usagée du couvercle à l'aide d'un petit bâtonnet ou d'une barre rigide, par exemple un cure-dent. Il est préférable d'utiliser un outil non métallique. Veillez à ne pas endommager le couvercle du compartiment de la pile.
3. Insérez la pile dans le couvercle avec la borne négative (-) orientée vers l'extérieur. Vérifiez que le joint d'étanchéité se trouve bien dans la rainure pour garantir l'étanchéité.
4. Alignez le bord du couvercle du compartiment de la pile avec le logement du connecteur et remettez le couvercle en place. Vous devez entendre un cliquetis.

⚠

Risque d'explosion en cas de remplacement de la pile par une autre de type incorrect.



Précautions d'emploi

Interférences au cours de l'exercice

Interférences électromagnétiques et équipement d'entraînement Des interférences peuvent se produire à proximité des fours à micro-ondes et des ordinateurs. Les bornes WLAN pour réseaux locaux sans fil peuvent aussi être source d'interférences lorsque vous vous entraînez avec le RS800CX. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez l'appareil des sources possibles de perturbations.

L'équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par ex., affichages à DEL, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine de signaux parasites brouilleurs. Pour résoudre ces problèmes, essayez l'une des solutions suivantes :

1. Retirez l'émetteur de fréquence cardiaque de votre poitrine et utilisez l'équipement d'entraînement comme vous le feriez normalement.
2. Déplacez le cardio jusqu'à ce que vous trouviez une zone sans parasites ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent pires directement devant l'écran de l'équipement, tandis que le côté gauche ou droit de l'écran est relativement exempt de parasites.
3. Replacez l'émetteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine et conservez autant que possible le cardio dans cette zone libre de toute interférence.

Si le cardio ne fonctionne toujours pas avec l'équipement d'entraînement, ce dernier est peut-être trop bruyant sur le plan électrique pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil.

Utiliser le cardio RS800CX en milieu aquatique Le cardio est étanche. Toutefois, la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas dans l'eau. Vous pouvez utiliser le cardio sous l'eau en tant que montre mais pas en tant qu'instrument de plongée. Pour préserver l'étanchéité, n'appuyez pas sur les boutons du cardio sous l'eau. L'utilisation du cardio en cas de fortes pluies peut également provoquer des interférences.

Réduire les risques liés à la pratique d'une activité physique

L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme de séance régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez affirmativement à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous des antécédents de problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence suite à une maladie grave ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la pression sanguine, le psychisme, l'asthme, les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'exercice. **Si lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'exercice ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Vous pouvez utiliser les cardiofréquencemètres Polar même si vous portez un stimulateur cardiaque. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur variété. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés sous Caractéristiques techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.

L'humidité et l'abrasion combinées peuvent faire en sorte que du noir se forme à la surface de l'émetteur de fréquence cardiaque, maculant ainsi les vêtements clairs. Si vous appliquez sur votre peau un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'est pas mis en contact avec l'émetteur de fréquence cardiaque.

Caractéristiques techniques

Cardiofréquencemètre

Durée de vie de la pile :	En moyenne 1 an (1h/jour, 7 jours/semaine)
Type de pile :	CR2032
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint torique 2 x 1,1, matériau silicone
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériaux du bracelet et de son fermoir :	Polyuréthane, acier inoxydable
Capot arrière :	Polyamide, acier inoxydable conforme à la directive UE 94/27/UE et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.
Précision de la montre :	Supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C.
Précision du cardiofréquencemètre :	± 1% ou 1 bpm, (la plus haute des deux valeurs). Définition applicable à une fréquence régulière.
Étendue de mesure de la fréquence cardiaque :	15-240
Etendue d'affichage de la vitesse réelle :	Capteur de foulée : 0-36 km/h, cadence 0-255 rpm Capteur G3/G5 GPS : 0-250 km/h Capteur de vitesse : 0-127 km/h Capteur de cadence : 15-200 rpm
Valeurs limites d'altitude :	-550 m à +9 000 m Le récepteur Polar calcule l'altitude en utilisant l'altitude moyenne standard à des pressions atmosphériques définies conformément à la norme ISO 2533.
Résolution d'ascension/ de descente :	5 m

Valeurs limites du cardiofréquencemètre

Nombre maxi. de fichiers :	99
Durée maxi. :	99 h 59 min 59 s
Temps intermédiaires manuels maximum :	99
Temps intermédiaires automatiques maximum :	99
Chauss. 1/2/3 distance totale :	999 999 km
Vélo 1/2/3 distance totale :	999 999 km
Total chaussures / Total GPS / Distance totale vélos	999 999 km
Cumul distance :	999 999 km
Cumul durée :	9 999h 59 min 59 s
Cumul calories :	999 999 kcal
Cumul nombre d'exercices :	9999
Total ascensions :	304 795 m
Cumul odomètre :	999 999 km

Émetteur de fréquence cardiaque

Durée de vie de la pile :	1600 h
Type de pile :	CR2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint torique 20 x 0,90 matériau silicone
Température de fonctionnement :	-10 °C à +40 °C
Matériau de fabrication de l'émetteur :	Polyamide
Matériau de la ceinture :	38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester

Polar ProTrainer 5™

Configuration système requise :	PC Windows® 2000/XP (32 bits), Vista Port IrDA compatible (périphérique externe IrDA ou port IR interne) Pour pouvoir utiliser le logiciel, votre PC doit être équipé d'un processeur Pentium II 200 MHz ou supérieur, d'un moniteur SVGA ou résolution supérieure, d'un disque dur 50 Mo minimum et d'un lecteur CD-ROM.

Polar WebLink utilisant la communication IrDA

Configuration système requise :	PC Windows® 2000/XP, Vista 32/64 bits ou Windows 7 32/64 bits Port IrDA compatible (périphérique externe IrDA ou port IR interne)

Le cardio Polar est conçu pour indiquer votre forme ainsi que votre récupération pendant et après une séance d'entraînement. Il affiche des indicateurs de performance et d'environnement comme l'altitude et la température. Il mesure aussi la vitesse et la distance avec un capteur de foulée s3/s3+/capteur de vitesse Cycle/capteur G3/G5 GPS, la cadence de course à pied avec un capteur de foulée s3/s3+, la cadence de pédalage avec un capteur de cadence et les données géographiques utilisé avec un capteur G3/G5 GPS. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Le cardio Polar ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle. En outre, l'appareil ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures lors de la pratique d'activités aériennes ou sous-marines.

Les produits Polar sont testés à l'étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué sur le capot arrière du récepteur. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche	Protégé contre les éclaboussures, la transpiration, les gouttes de pluie, etc. Non-adapté à la natation.
Étanche 30 m/50 m*	Prévu pour la baignade et la natation
Étanche 100 m	Prévu pour la natation et la plongée (sans bouteilles d'oxygène)

*Ces caractéristiques s'appliquent également aux émetteurs de fréquence cardiaque Polar H3 marqués comme étanches 30 m.

Garantie Internationale Polar

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à partir de la date d'achat.
- **Le reçu de l'achat d'origine constitue votre preuve d'achat !**
- La garantie ne couvre ni les piles, ni l'usure normale, ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les accidents ou les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, à un entretien non-conforme, à l'usage commercial du produit, aux étuis/écrans, brassards, ceintures et vêtements de sport fissurés, cassés ou rayés.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf disposition contraire de la loi locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé soit remplacé dans quel Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie concernant tout produit sera limitée aux pays dans lesquels le produit a été initialement commercialisé.

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

Les noms et logos contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole ® contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

CE 0537

L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions des directives 93/42/CEE, 1999/5/CE et 2011/65/EU. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible sur le lien www.polar.com/support.

Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2002/96/CE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne.

Ce marquage indique que le produit est protégé contre les chocs électriques.

Tous droits réservés. Ce manuel ne peut être reproduit même partiellement sous aucune forme et par aucun moyen que ce soit sans l'accord écrit préalable de Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole ™ dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques de la société Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole ® dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy, hormis Windows qui est une marque déposée de Microsoft Corporation.

Décharge de responsabilité

- Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif uniquement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Produit par : Polar Electro Oy Professorintie 5 FI-90440 KEMPELE Tél +358 8 5202 100 Fax +358 8 5202 300 www.polar.com

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY